

OFICINA DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA MERENDEIRAS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

FOOD AND NUTRITIONAL EDUCATION WORKSHOP FOR LUNCH LADIES: EXPERIENCE REPORT

Arthur Breno Sturmer¹

Natalia Maldaner Salvadori²

Marivana A. dos Santos Nessler³

Amanda Souza Silva-Sperb⁴

Resumo: O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) desempenha um papel crucial na promoção da saúde através de uma alimentação adequada. Em uma Escola Filantrópica, uma ação de extensão foi conduzida entre abril e junho de 2024 em quatro encontros. Iniciou-se com uma conversa com a nutricionista, destacando a importância de atividades sobre alimentação saudável e boas práticas para as merendeiras, que desempenham um papel central na Educação Alimentar e Nutricional (EAN) dos alunos. Uma capacitação sobre “Boas Práticas para Manipuladores de Alimentos” revelou que as merendeiras possuíam conhecimento prévio, mas enfrentavam desafios na aplicação diária. Outros encontros focaram na classificação dos alimentos, na “Regra de Ouro” do Guia Alimentar para a População Brasileira, e incluíram uma oficina culinária com panquecas coloridas, usando ingredientes da horta da escola. As oficinas foram eficazes em promover hábitos alimentares saudáveis, aumentando a conscientização das merendeiras sobre a qualidade das refeições que oferecem.

Palavras-chave: Alimentação escolar. Boas Práticas de Manipulação. Saúde.

1 Doutor em Geografia (UFSM), Mestre em Desenvolvimento Regional e Meio Ambiente (UESC) e Especialista em Docência para a Educação Profissional e Tecnológica (IFSul). É docente do Instituto Federal Farroupilha – IFFar, com atuação na Licenciatura em Formação Pedagógica de Professores para a Educação Profissional e na Pós-graduação em Educação e Práticas Pedagógicas Contemporânea. Linha de Pesquisa: Educação Profissional e Trabalho: processos inclusivos em diálogo. Lattes: <https://lattes.cnpq.br/6654735909223836>. ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-0510-8454>. E-mail: arthur.sturmer@iffarroupilha.edu.br

2 Mestra em Alimentação, nutrição e saúde (UFRGS). Especialista em tecnologia de frutas e hortaliças (UFPEL), Graduada em Nutrição (UFSM), e em Formação Pedagógica para Professores da Educação Profissional (IFFar). Atualmente é doutoranda em Ciência e Tecnologia de alimentos da Universidade Federal de Pelotas. Lattes: <https://lattes.cnpq.br/4801067621455229>. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1849-2149>. E-mail: natiasalvadori18@gmail.com

3 Mestranda no Programa de Pós-Graduação em Saúde e Ruralidade (UFSM). Técnica em Alimentos (IFFar). Graduada em Nutrição (UFSM) e em Formação Pedagógica para Professores da Educação Profissional (IFFar). Pós-graduada em Gestão da Vigilância em Saúde e em Saúde Pública (UNIASSSELVI). Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8176956031581095>. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1503-314X>. E-mail: marinesslersantos@gmail.com

4 Doutora e mestre em Gastroenterologia e Hepatologia (UFRGS). Especialista em Doenças Crônicas Não Transmissíveis (Instituto de Educação e Pesquisa do Hospital Moinhos de Vento), Graduada em Nutrição (UNISC). Atualmente é Nutricionista Agente do Programa Nacional de Alimentação Escolar no Rio Grande do Sul do Centro Colaborador em Alimentação e Nutrição do Escolar/Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Endereço Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9280818754348296>. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8650-1003>. E-mail: amandanutri0@gmail.com

Abstract: *The National School Feeding Program (PNAE) plays a crucial role in promoting health through adequate nutrition. In a Philanthropic School, an extension action was conducted between April and June 2024 in four meetings. It began with a conversation with the nutritionist, highlighting the importance of activities on healthy eating and good practices for lunch ladies, who play a central role in students' Food and Nutritional Education (EAN). A training session on "Good Practices for Food Handlers" revealed that the lunch ladies had prior knowledge, but faced challenges in daily application. Other meetings focused on food classification, the "Golden Rule" of the Food Guide for the Brazilian Population, and included a culinary workshop with colorful pancakes, using ingredients from the school's garden. The workshops were effective in promoting healthy eating habits, increasing lunch ladies' awareness of the quality of the meals they offer.*

Keywords: *School food. Good Handling Practices. Health.*

Introdução

A alimentação desempenha um papel crucial na manutenção da saúde, influenciando diretamente o bem-estar físico e emocional (ARQUE *et al.*, 2021). No entanto, na sociedade atual, há um aumento preocupante no consumo de alimentos de baixo valor nutricional e alta densidade energética, contribuindo para o crescimento da prevalência de sobrepeso e obesidade, levando ao surgimento de comorbidades associadas (LIMA-RIBEIRO *et al.*, 2019). Assim, a educação alimentar e nutricional surge como uma estratégia essencial de prevenção e promoção de uma alimentação saudável e adequada (GUIDA *et al.*, 2023).

Existem programas que incentivam ações de promoção da alimentação adequada e saudável como o Programa Nacional da Alimentação Escolar (PNAE), que possibilita o acesso a uma alimentação diversificada e saudável, contribuindo para o desenvolvimento escolar, pessoal e social, tanto dos escolares quanto daqueles que, diretamente ou indiretamente, estão ligados ao Programa (BRASIL, 2020).

Segundo Verthein e Amparo-Santos (2021), estratégias de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) podem contribuir eficazmente para a prevenção e o tratamento de doenças crônicas, ao desenvolver a capacidade crítica dos indivíduos para fazerem escolhas alimentares saudáveis e adequadas ao seu contexto sociocultural. O PNAE tem como objetivo garantir a qualidade da alimentação, ampliar e qualificar o envolvimento de toda a comunidade escolar na definição de estratégias que incentivem escolhas alimentares saudáveis, bem como a sensibilização e capacitação dos profissionais envolvidos com a alimentação na escola, sendo essenciais para a produção e oferta de alimentos mais saudáveis (AMARAL; GUIMARÃES, 2023).

Dentre a comunidade escolar destaca-se as merendeiras, que são responsáveis pelo preparo e distribuição da alimentação. No entanto, seu papel na escola vai além dessas atividades, as merendeiras desempenham uma ação crucial na educação alimentar e nutricional dos alunos, bem como na formação de hábitos alimentares saudáveis. Esse papel, combinado com o contato diário e direto com os estudantes, cria um vínculo afetivo significativo (MELGAÇO; SOUZA, 2022).

Assim, considerando os múltiplos determinantes da alimentação e a necessidade do envolvimento de diferentes setores para o desenvolvimento de práticas e escolhas alimentares saudáveis, a escola compreende um espaço privilegiado para a promoção da saúde e para a educação alimentar e nutricional (CARMO *et al.*, 2022). Nesse contexto, o objetivo desta ação de extensão é promover a alimentação saudável e sustentável por meio de estratégias educacionais específicas para as merendeiras, promovendo

do o aprimoramento de suas habilidades culinárias e conhecimentos nutricionais, a fim de melhorar a qualidade das refeições escolares e contribuir para a saúde e bem-estar da comunidade escolar.

Metodologia

O presente trabalho trata-se de um estudo descritivo na modalidade relato de experiência com práticas em EAN realizado em uma Escola Filantrópica do Rio Grande do Sul, com uma comunidade escolar de 140 indivíduos. O instituto conta com duas merendeiras responsáveis pela preparação da alimentação dos estudantes. Essa atividade foi desenvolvida entre os meses de abril e junho de 2024, dividida em quatro encontros. No primeiro encontro, foi realizada uma conversa inicial com a nutricionista responsável pela instituição para identificar as demandas da escola, a partir das quais foram elaboradas ações conjuntas.

No segundo encontro, foi realizado uma capacitação em boas práticas para manipuladores de alimentos, de acordo com a nova portaria nº 799/2023, vigente desde março de 2024. Nesse momento, foi feita uma apresentação destacando os tópicos mais importantes para os manipuladores, seguida de uma *quiz* de perguntas e respostas. No terceiro encontro houve uma conversa com as manipuladoras sobre alimentação saudável, onde foram abordados a classificação dos alimentos e a regra de ouro do Guia Alimentar para a População Brasileira, além de exemplos práticos de alimentos de cada grupo.

No quarto encontro, foi realizada uma oficina culinária com as manipuladoras, na qual foram preparadas panquecas coloridas utilizando alimentos provenientes da horta da instituição, que são utilizados na alimentação escolar. Também foi confeccionado um e-book com receitas contendo os ingredientes cultivados na horta, com o objetivo de estimular o consumo desses alimentos e oferecer opções saudáveis a comunidade escolar.

Desenvolvimento, resultados e discussão

No primeiro encontro, foi discutido com a nutricionista a necessidade de realizar atividades sobre alimentação saudável e boas práticas com as merendeiras. Sob a perspectiva do PNAE as merendeiras desempenham um papel crucial como manipuladoras de alimentos, responsáveis por servir refeições aos alunos com qualidade nutricional e segurança sanitária. Portanto, é fundamental que recebam capacitações específicas nesses temas. A escola é reconhecida como um ambiente privilegiado para a promoção de práticas alimentares saudáveis, e as merendeiras desempenham uma ação importante como educadoras nesse contexto (PINTO *et al.*, 2024).

No segundo encontro, as merendeiras tinham dúvidas sobre boas práticas, então foi realizada uma capacitação sobre “Boas Práticas para Manipuladores de Alimentos”, abordando diversos temas conforme definido na Portaria nº 799/2023, incluindo boas práticas de manipulação, doenças de transmissão hídrica e alimentar, higiene pessoal do manipulador, higiene dos alimentos, higiene do ambiente e controle de vetores e pragas urbanas. Durante a capacitação (Figura 1), ocorreu uma troca de informações e experiências entre as participantes.

Figura 1 – Capacitação sobre Boas Práticas para Manipuladores de Alimentos



Fonte: os autores (2024).

Ao final da atividade, houve uma discussão interativa com as merendeiras sobre dúvidas relacionadas à manipulação de alimentos. Ficou evidente que as merendeiras possuíam conhecimento prévio sobre muitos dos itens abordados, porém algumas informações discutidas eram novas para elas, ou já haviam sido ouvidas, mas não eram colocadas em prática devido às dificuldades do dia a dia.

Segundo Oliveira e Viana (2023), a capacitação dos manipuladores de alimentos é crucial para melhorar o conhecimento dos colaboradores envolvidos. No entanto, alcançar mudanças efetivas de atitudes e comportamentos é um desafio, pois frequentemente os conhecimentos adquiridos não se refletem em mudanças práticas durante a manipulação dos alimentos. Assim, investir em segurança alimentar pode promover o aumento do conhecimento técnico dos colaboradores, integrando esse sistema como parte de um processo contínuo de aprendizado que visa aprimorar a eficiência no trabalho, incentivando o desenvolvimento de hábitos adequados para o bem-estar geral e enfatizando a importância do consumo de alimentos seguros (SIMPLICIO; SILVA, 2020).

No terceiro encontro, diante da necessidade em comentar sobre a alimentação saudável e as dúvidas que as participantes tinham sobre a classificação dos alimentos, foi realizado um momento abordando este assunto, explicando que os alimentos são classificados da seguinte maneira: alimentos *in natura* (são alimentos obtidos diretamente de plantas e animais, não sofrendo qualquer alteração após deixar a natureza), alimentos minimamente processados (alimentos *in natura* que foram submetidos a processos de limpeza, remoção de partes não comestíveis, secagem, embalagem, resfriamento ou congelamento, não sendo adicionados nenhum outro tipo de substância como sal, açúcar e óleos), alimentos processados (fabricados com a adição de sal, açúcar ou outras substâncias de uso culinário como óleo ou vinagre a um alimento *in natura* ou minimamente processado) e alimentos ultraprocessados (feitos em geral por indústrias de grande porte, envolvendo diversas etapas, técnicas de processamento e muitos ingredientes incluindo sal, açúcar, óleos/gorduras e substâncias de uso exclusivamente industrial). Após esta explicação foi demonstrado quais alimentos compõem cada grupo e conversado sobre a “Regra de Ouro” do Guia Alimentar para População Brasileira, que se deve dar prioridade para alimentos *in natura* e minimamente processados a alimentos processados e ultraprocessados (BRASIL, 2014).

Observou-se que as participantes possuíam um conhecimento prévio sobre alimentação saudável, porém não tinham ciência dos grupos alimentares, mas referiram saber que os alimentos *in natura* e minimamente processados devem ser priorizados na alimentação, também relataram consumir muitos alimentos ultraprocessados, como sorvetes, refrigerante, biscoitos recheados e entre outros. Dados do estudo de Kutz *et al.* (2020), que avaliaram as percepções das merendeiras sobre alimentação saudável, revelaram que elas compartilham uma visão comum: frutas, verduras e legumes são elementos centrais no conceito de alimentação saudável, destacando que esta ideia está fortemente associada ao consumo de alimentos *in natura*.

As merendeiras tinham dificuldades em utilizar os alimentos plantados na horta da instituição, assim no último encontro foi realizado uma oficina culinária (Figura 2).

Figura 2 – Manipulação de alimentos durante a Oficina de Educação Alimentar e Nutricional



Fonte: os autores (2024).

Ao longo da oficina foram feitas panquecas coloridas, em que cada cor das panquecas foi obtida através da adição de diferentes legumes e verduras à massa: couve para a massa verde, beterraba para a massa vermelha e cenoura para a massa laranja. O recheio foi feito com carne moída e temperos colhidos na horta da instituição. Esta receita foi pensada com intuito de estimular o consumo dos alimentos oriundos da horta, assim como incentivar o consumo de legumes e verduras.

O Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) enfatiza a importância de valorizar a culinária como uma forma de promover a alimentação adequada e saudável. O afastamento das práticas culinárias tradicionais pode contribuir para a adoção de hábitos alimentares menos saudáveis (BRASIL, 2012). Vale ressaltar que a adoção de hábitos alimentares saudáveis não é apenas uma escolha individual; é influenciada por diversos fatores, como valores culturais, sociais, afetivos e sensoriais. Além disso, envolve a garantia de acesso permanente, regular e adequado aos alimentos, tanto do ponto de vista físico quanto financeiro, sendo harmoniosa em quantidade e qualidade, atendendo aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer e baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis (BRASIL, 2016).

Diante disso, entende-se que o método proposto na oficina culinária, utilizando legumes e verduras, estimula seu consumo. Além disso, o aspecto colorido das panquecas chama a atenção dos indivíduos, incentivando-os a prová-las. Ribeiro e Magalhães (2022) afirmam que cozinhar é um ato natural para as merendeiras, pois elas conseguem mobilizar conhecimentos prévios e incorporar novos aprendizados de modo mais afetivo.

Ao final das atividades foi elaborado um e-book contendo receitas com alimentos que podem ser plantados na horta e posteriormente utilizados na preparação da alimentação da comunidade escolar.

Considerações finais

A capacitação de profissionais envolvidos com a alimentação escolar está prevista nas normativas do Programa Nacional de Alimentação Escolar, com o objetivo de produzir e oferecer uma alimentação saudável. Além disso, as ações de educação alimentar e nutricional com as merendeiras são uma estratégia para ressignificar o papel dessas profissionais, favorecendo o reconhecimento de suas atividades dentro do conjunto de ações educativas.

As oficinas foram consideradas produtivas quanto à ampliação do conhecimento sobre alimentação e promoção da saúde, contribuindo para a formação de hábitos alimentares mais saudáveis e diversificando e ampliando os alimentos consumidos. As merendeiras saíram dessa experiência mais confiantes, informadas e conscientes a respeito da qualidade das refeições e do seu papel como agentes de promoção da saúde. Elas também estenderam o conhecimento adquirido nas oficinas para si mesmas e para suas famílias.

Referências

AMARAL, Aluydio Bessa; GUIMARÃES, Jairo de Carvalho. O panorama atual das redes entre alimentação escolar, PNAE e agricultura familiar. *Revista Contribuciones a las ciencias sociales*, v. 16, n. 10, p. 1-27, 2023. Disponível em: <https://ojs.revistacontribuciones.com/ojs/index.php/clcs/article/view/2340/1973>. Acesso em: 20 jun. 2024.

ARQUE, Rosa Gladys Casilla et al. A nutritional importance of school meals for the Community. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 14, p. 1-8, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/21852/19394>. Acesso em: 20 jun. 2024.

BRASIL. Guia Alimentar para População Brasileira. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 158p.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas. Brasília: MDS, 2012. Disponível em: https://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/seguranca_alimentar/marco_EAN.pdf. Acesso em: 26 jun. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Desmistificando Dúvidas sobre Alimentação e Nutrição. Brasília: MS, 2016. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/desmistificando_duvidas_sobre_alimentacao_nutricao.pdf. Acesso em: 26 jun. 2024.

BRASIL. Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE). Brasília: MS, 2020. 58p.

BRASIL. Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN). Organizado por Ministério da Saúde. Brasília: MS, 2013. 86p.

CARMO, Ariene Silva do et al. Promotion of Adequate and Healthy Eating within the scope of the School Health Program: implementation and contribution of the Healthy Growth Program. *Saúde em debate*, v. 46, n. 3, p. 129-141, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/S46wkWKMJrRdmsg9knNrwsG/#>. Acesso em: 20 jun. 2024.

CASTRO, Rita de Cássia; MAGALHÃES, Carolina Fádel Viana. Políticas públicas de educação alimentar e nutricional no Brasil: um panorama atual. *Interfaces Científicas - Saúde e Ambiente*, v. 10, n. 1, p. 1-289, 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/revistainterfaces/article/view/26830/31039>. Acesso em: 26 jun. 2024.

GUIDA, Vânia Marília Lima et al. Healthy food teaching: multidisciplinary evaluation. *Revisão Integrativa*, v. 13, n. 88, p. 1-7, 2023. Disponível em: <https://www.revistasauodecoletiva.com.br/index.php/sauodecoletiva/article/view/3105/3916>. Acesso em: 20 jun. 2024.

KUTZ, Nyvian Alexandre et al. Percepção das Merendeiras de Carapicuíba - São Paulo, Brasil, sobre Aspectos de sua Atuação Profissional. *Investigação Qualitativa em Saúde: avanços e desafios*, v. 3, n. 1, p. 479-490, 2020. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/343001285_Percepcao_das_Merendeiras_de_Carapicuiiba_-_Sao_Paulo_Brasil_sobre_Aspectos_da_sua_Atualizacao_Profissional. Acesso em: 20 jun. 2024.

LIMA-RIBEIRO, Iramara et al. Healthy eating, schoolchildren perception about themselves. *Revista de Saude Publica*, v. 21, n. 3, p. 1-6, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/rsap/2019.v21n3/381-386/>. Acesso em: 20 jun. 2024.

MELGAÇO, Mariana Belloni; SOUZA, Rodrigo Matos de. Produzindo a subalternidade: as merendeiras nos documentos e iniciativas da gestão federal do PNAE. *Educação em Revista*, v. 38, n. 1, p. 1-24, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/edur/a/TBgxHr8ZHrvXRxbKqgWMtS/#>. Acesso em: 20 jun. 2024.

OLIVEIRA, Verônica Inácio de; VIANA, Deuzuita dos Santos Freitas. Capacitação higiênico-sanitária para manipuladores de alimentos em uma escola pública em Caxias – MA. *Revista Práticas em Extensão*, v. 7, n. 1, p. 1-15, 2023. Disponível em: <https://www.ppg.revistas.uema.br/index.php/praticasemextensao/article/view/3286/2432>. Acesso em: 20 jun. 2024.

PINTO, Rafael Lavourinha et al. Percepções de escolares e merendeiras sobre alimentação escolar: uma análise por grupos focais. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, v. 34, n. 22, p. 1-21, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/physis/2024.v34/e34017/en>. Acesso em: 20 jun. 2024.

RIO GRANDE DO SUL. Secretaria da Saúde. Portaria SES nº 799/2023. Porto Alegre: SES, 2023. Disponível em: <https://www.estado.rs.gov.br/upload/arquivos/portaria-ses-799-2023.pdf>. Acesso em: 26 jun. 2024.

SIMPLÍCIO, Keicy Layane Ribeiro; SILVA, Ednaldo Gomes da. Segurança Alimentar: capacitação em boas práticas para colaboradores de escolas públicas de Petrolina-PE. *Revista Semiárido De Visu*, v. 8, n. 1, p. 15-27, 2020. Disponível em: <https://revistas.ifsertao-pe.edu.br/index.php/rsdv/article/view/67/177>. Acesso em: 20 jun. 2024.

VERTHEIN, Ursula Peres; AMPARO-SANTOS, Ligia. The notion of food culture in the actions of food and nutrition education in Brazilian schools: a critical analysis. *Ciência e Saúde coletiva*, v. 26, n. 3, p. 1-10, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/QT7HPp8hdNyQ7hXfpTFYmxB/?lang=pt#>. Acesso em: 20 jun. 2024.

Recebido em: 11 de dezembro de 2025

Aceito em: 9 de janeiro de 2026